

Egészségfejlesztés

ALAPISMERETEK PEDAGÓGUSOK SZÁMÁRA

(A PEDAGÓGUSKÉPZÉS ÉS -TOVÁBBKÉPZÉS SZÁMÁRA
AJÁNLOTT TANANYAG)

SZERKESZTETTE:

Dr. Barabás Katalin

Tartalom

Előszó – Az egészségfejlesztésről	9
1. Bevezetés	11
1.1. Az egészség és az egészséget meghatározó tényezők	13
1.2. A magyar populáció demográfiai helyzete és egészségi állapota	18
1.3. A magyar gyermekpopuláció egészségi állapota és egészség-magatartása	32
1.4. Lehetőségek a jó egészségi állapot megőrzésére. A megelőzés és az egészségfejlesztés	45
1.5. Az egészségügyi intézményrendszer, különös tekintettel a megelőzésben szerepet játszó intézményekre	50
2. Egészség–betegség határa, viszony a beteg emberhez	53
2.1. Testünk épsége, ép testben ép lélek	55
2.2. A jobb és a bal agyfélteke működésének harmóniája	63
2.3. Fertőző és nem fertőző betegségek kialakulása	74
2.4. Tartós egészségkárosodással élők helyzete az oktatási intézményekben	84
2.5. Kihez forduljunk?	93
3. A táplálkozás és élelmezés egészséget meghatározó szerepe	97
3.1. A táplálkozás, mint élettani folyamat és a táplálkozás kulturális meghatározottsága	99
3.2. A táplálkozási hibák okozta betegségek és megelőzésük. Gyermekétkeztetés jelentősége	105
3.3. Élelmiszerek egészséget befolyásoló hatásai. Ételfertőzések, ételmérgezések, az élelmiszerekben lévő anyagok azonosítása	115
3.4. Táplálkozási zavarok, a fiatalok sajátos táplálkozási szokásai, zavarai. A média által befolyásolt testkép, ennek következményei	119
4. Testmozgás	125
4.1. A test és lélek harmóniája, a mozgás	127
4.2. Mozgásszegény életmód és a betegségek kapcsolata	132
4.3. A testmozgás jelentősége	139
4.4. A biztonság – balesetek, elsősegélynyújtás, balesetvédelem	149

5.	Család, társas kapcsolatok, társadalom, női és férfiszerepek, szexualitás . . .	153
5.1.	Az emberi szexualitás sajátossága. A férfi- és női szerepek kulturális meghatározottsága	155
5.2.	A család szerepe, konfliktusai, válás	160
5.3.	Minden gyerek várt gyerek legyen (családtervezés, szexuális úton terjedő betegségek és megelőzésük)	167
6.	A környezet egészséget meghatározó szerepe, a környezet hatása a gyermekpopuláció pszichoszomatikus fejlődésére	177
6.1.	Az ember és környezete. Humán ökológia – a bioszféra hatása az egészségre . .	179
6.2.	A települések és az épített környezet egészséget meghatározó szerepe	185
6.3.	A gyermekintézmények környezetének jelentősége a gyermek pszichoszomatikus fejlődésében	188
7.	Szenvedélybetegségek	197
7.1.	A káros szenvedélyek biopszichoszociális alapjai	199
7.2.	A dohányzás és az egészség	203
7.3.	Az alkoholfogyasztás népegészségügyi jelentősége	214
7.4.	Az illegális drogfogyasztás, mint korunk új kockázati tényezője	224
8.	A média egészséget meghatározó szerepe	231
8.1.	A média hatása az egészségre	233
9.	Az idő és az egészség	241
9.1.	A bioritmus figyelembevétele és az egészség	243
9.2.	Az egyes élettevékenységek idő- és egészségdimenziói	254
9.3.	A múlt–jelen–jövő egyéni és társas kezelésének összefüggései	261
10.	Életmód, kultúra, egészségtudatosság	267
10.1.	Életmód, kultúra, egészségkultúra	269
10.2.	Az életmód elemei: a szabadidő és az egészség-magatartás	273
10.3.	Egészségtudatosság és kockázatzelzés az életmód és a kultúra tükrében	278
	Függelék – Az Ottawai Egészségfejlesztési Charta	282
	Tárgymutató	289